Deadlift™ HEALTHY FOOD

البرقر

برجر ددليفت لحم — 25 SR
CAL 335 C = 34.73 P = 18.2 F = 13.15

برجر ددليفت دجاج — 23 SR
CAL 274 C = 24.37 P = 19.77 F = 10.53

برجر لحم رويال — 25 SR
CAL 291 C = 18 P = 21 F = 15

برجر ستيك — 25 SR
CAL 308 C = 21 P = 21 F = 19.1

برجر ستيك كيتو — 25 SR
CAL 223 C = 1.1 P = 19.5 F = 14.7

برجر لحم رويال كيتو — 25 SR
CAL 206 C = 0.5 P = 19 F = 14

راب دجاج كيتو — 22 SR
CAL 164 C = 1.5 P = 21 F = 8

الساندوتش

كاليفورنيا راب بالدجاج — 21 SR
CAL 292 C = 28.31 P = 17.69 F = 11

كاساديا بالدجاج — 19 SR
CAL 306 C = 35.3 P = 21.11 F = 9.2

الباستا

باستا فوسلي — 31 SR
CAL 426 C = 47.7 P = 27.88 F = 12.5

باستا مع صلصة أربيتا — 30 SR
CAL 330 C = 41 P = 24.78 F = 7.5

بيني باستا — 35 SR
CAL 438 C = 49.6 P = 28.57 F = 13.25

معكرونة بكرات الجبن — 21 SR
CAL 181 C = 11.6 P = 14.95 F = 8.18

الخضروات

الخضروات	50 GM	+ 50 GM
خضروات مشوية	4 SR	2 SR
	CAL 46 C = 6.27 P = 1.36 F = 1.78	

Deadlift™ HEALTHY FOOD

الدجاج

+ 50 GM	100 GM				
6 SR	15 SR	دجاج البيستو	F = 5.1	P = 25	C = 3.6
	CAL 164				
6 SR	15 SR	دجاج بالصماغ	F = 4.1	P = 25	C = 2.2
	CAL 152				
6 SR	15 SR	دجاج برتقال	F = 3.8	P = 25	C = 0
	CAL 147				
7 SR	17 SR	دجاج تايلندي	F = 4.7	P = 25	C = 10
	CAL 180				
7 SR	17 SR	دجاج صيني	F = 4.5	P = 25	C = 6.1
	CAL 165				
7 SR	17 SR	ترياكي الدجاج	F = 4.4	P = 25	C = 3
	CAL 152				
6 SR	16 SR	دجاج زبادي	F = 2	P = 30	C = 3
	CAL 155				
6 SR	16 SR	دجاج بالجزر	F = 3.3	P = 24	C = 5.7
	CAL 161				
6 SR	16 SR	دجاج صلصة مشروم	F = 3.6	P = 24	C = 7.6
	CAL 159				
6 SR	16 SR	دجاج كاري	F = 3.9	P = 24	C = 5.9
	CAL 164				
6 SR	16 SR	دجاج باربيكيو	F = 3.7	P = 24	C = 7.1
	CAL 158				
6 SR	16 SR	دجاج امريكي	F = 3.7	P = 24.5	C = 5.6
	CAL 157				
6 SR	15 SR	دجاج بروستد	F = 6.7	P = 21	C = 12
	CAL 195				

السمك

+ 50 GM	100 GM				
9 SR	20 SR	سمك بابريكا المشوي	F = 1.18	P = 22.6	C = 0.28
	CAL 109				
13 SR	27 SR	سمك هامور	F = 1.33	P = 25.53	C = 0.31
	CAL 123				
13 SR	32 SR	سلمون مشوي	F = 7.56	P = 23.97	C = 0
	CAL 171				

Deadlift™ HEALTHY FOOD

اللحم

+ 50 GM	100 GM				
10 SR	26 SR	منقوليان لحم	P = 20.1	C = 4.11	F = 4.78
	CAL 145				
11 SR	28 SR	ستروجانوف لحم	P = 18.47	C = 5.87	F = 5.91
	CAL 156				
9 SR	23 SR	كرات لحم	P = 20.78	C = 6.11	F = 4.95
	CAL 156				
10 SR	22 SR	لحم كاري	P = 21.1	C = 5.11	F = 4.78
	CAL 151				

الأرز

+ 50 GM	100 GM				
2 SR	7 SR	رز برياني	P = 3.97	C = 28.77	F = 4.1
	CAL 169				
2 SR	4 SR	رز بخاري	P = 4.2	C = 28.9	F = 3.9
	CAL 171				
2 SR	5 SR	رز بالزعفران	P = 2.66	C = 27.9	F = 0.3
	CAL 131				
2 SR	4 SR	رز ابيض	P = 2.66	C = 27.9	F = 0.28
	CAL 129				
2 SR	5 SR	رز مكسيكي	P = 2.86	C = 28.6	F = 2.48
	CAL 154				
2 SR	5 SR	رز شمندر	P = 4.6	C = 29.7	F = 2.9
	CAL 168				
2 SR	5 SR	رز شعيرية	P = 3.81	C = 36.37	F = 0.5
	CAL 175				

البطاطس

+ 50 GM	50 GM				
3 SR	6 SR	بطاطا مهروسة	P = 1	C = 7.8	F = 1.8
	CAL 50				
2 SR	5 SR	بطاطا بالفرن	P = 1.16	C = 10	F = 2.5
	CAL 66				
2 SR	5 SR	بطاطس ويدجز	P = 1.21	C = 11	F = 1.6
	CAL 60				
2 SR	7 SR	بطاطا حلوة	P = 0.69	C = 8.86	F = 0.07
	CAL 38				

Deadlift™ HEALTHY FOOD

السلطات الخاصة

	كبير	صغير
السلطة اليونانية	22 SR CAL 216 C = 8.76 P = 16.98 F = 12.56	13 SR CAL 108
سلطة الكينوا مع الجبنة	25 SR CAL 221 C = 30 P = 7.1 F = 8.1	14 SR CAL 110
سلطة الكينوا بالجوز	29 SR CAL 256 C = 50.5 P = 7.1 F = 4.4	15 SR CAL 128
سلطة ددليفت الخاصة	32 SR CAL 225 C = 28 P = 7.2 F = 9	18 SR CAL 112

السوسات

دقوس	2 SR CAL 8 C = 2 P = 1 F = 0.01
نعناع	2 SR CAL 20 C = 2.5 P = 1 F = 0.5
رانش سوس	2 SR CAL 34 C = 6.81 P = 0.02 F = 1
الهني ماسترد سوس	2 SR CAL 50 C = 6.96 P = 0.15 F = 2.7

الحلويات

تشيز كيك فراولة	11 SR CAL 215 C = 39.77 P = 5.39 F = 5.94
كيكة شوكولاته	11 SR CAL 230 C = 42.74 P = 5 F = 5.29
كيك التيراميسو	12 SR CAL 242 C = 33.29 P = 2.61 F = 11.54
جرانولا (فراولة - توت أزرق - توت مشكل)	16 SR CAL 195 C = 30 P = 4 F = 3

المشروبات

ماء	1 SR
بيبسي دايت	4 SR
سفن آب دايت	4 SR